

## 解体現場の鉄の大玉

2018年11月

マイセラ・ジャパン 福田京子

人との関係において、些細な出来事なのに、なんだか「うっ」と心が詰まる  
ことがあります。

先日、こんなことがありました。

夜中に胸の痛みで目が覚めました。胸に手を当てていると、その日のことが  
出てきて、心の深いところで何だか腹を立てているのです。しばらくの間、ぶ  
つぶつと怒っていましたが、怒りの感情が変化してきました。

『そうだ。私は、あの時、裏切られた感じがして、憤慨していたんだ!』と、  
その時の状況がはっきり分かってきました。同時に約束という掟に縛られてい  
る自分の姿を発見して啞然としました。

快適な社会生活を送る上で、約束を守ることは大事な前提条件です。が、だ  
からと言って、自分の内面まで、この現実の前提条件で縛っていることはない  
と思うのです。日常ではしばしば、約束を破ってけしからん!と、物事の流れ  
の中から一部分だけを切り取って、切口上で迫られることがあります。そして  
言われた方も急に悪いことをしたような気がしてドキンとすることがあります。  
これは、約束の下にある気持ちを、現実のルールで縛っているからではないで  
しょうか。

夜中に胸が痛んだことで、約束に対する私の固定概念が正論となって、内面  
にまで食い込んでいたことを実感しました。それが「信じ込み」として強く作  
用していたため、自他共に苦しくなっていた。と、身を以て感じることができ  
ました。なに事も全てが重要とは限りません。どうでもいいことも沢山ありま  
す。また、どんなに重要なことでも、度が過ぎれば、不都合が起きるものです。  
何事も「ほど」というものがあり、人間の本质には「陰極まれば陽となり、陽  
極まれば陰となる」という「心の在りよう」があるということ、身体感覚を  
として学ばせてもらいました。

## 「怒り」は自分へのメッセージ（ワークの記録）

Nさんは、初めは相手に対して微かな怒りを感じていました。が、途中から、相手に対して怒っているのではない。と、はっきり感じられて、感情が変化していきました。『せっかく困難を乗り越え、今という時間を生きているのに、他人のことでイラついていることが、バカバカしい!』と、思わず笑いが出たほどでした。私の「いのち」は「自分を表現して生きなさい」と、優しく教えてくれていた。このメッセージはすごい。“その通りだ”私は今まで自分をないがしろにして生きてきた。素直にそう思っている』と、身体からの声が無理なく腑に落ちて居る様子でした。そして今までの自分は、母親の価値観に縛られて生きていた・・・と、これからは、本来の自分を取り戻していこうと大きな発見をしたのです。

「約束を守らない」とか「人として」と正論をかざして相手を責めている時は、実は「正義という信じ込み」に縛られて窮屈になっているサインなのだと思います。しかし、見える現実の表舞台のみで生きていたのでは、この心のカラクリに気づくのは非常に難しいのです。

しかし、見えない舞台で、見えないものを感じ取ることができれば、気づきのフィールドが整ったのも同然です。マイセラで創り出されるフィールドは、見えないものが感じられてくる舞台そのものと言えるでしょう。

そこにフィールドクリエイターが、お互いの存在と存在を尊重する対等な関係性に関わることで、「起きてくる全てのことは、事実があるだけで、上下関係も、比較や評価も善悪もない。」という深層の「こころの在りよう」に、自然に気づいていけるのです。

対等な関係は、お互いに補い合い信頼しあっている関係性ですから、これ以上の安心はありません。マイセラ・ワークの一番の特徴は、マニュアルではないということです。どんな気持ちでも、全面肯定して受け止められるところです。お互いの信頼関係が築ければ、あとは水の流れのように流れていくのです。

## 画竜点睛

私は去年の夏あたりから、喉に棘が刺さった感じがありました。今年の夏頃には身体の「痛み」となって疼き始めましたので、Yさんにゆっくり寄り添ってもらってワークをしました。

痛みに手を当ててもらって居たら、建物解体现場の鉄の大玉が出てきて、これに当たったような重たい痛みであることがわかってきました。ドシーン！ズシン！と、五臓六腑にまで響き、身体全体が悲鳴をあげているのです。

ドシーンという音が鎮まるまで、じっと静かに感じ続けておりました。すると痛みは、おもむろに語り始めました。

『怒りは人に向けて出すものではない』『たとえ、どんなに腹が立っているとしても、相手に向かって出すその言葉は、鉄の大玉だ！』『今感じているものは、感じているんだから、真実だ』『感じていることを出して何が悪い。とばかり鉄の大玉を、相手に向かって振るってしまったら、相手は壊れてしまう！』

『怒りは、自分の気持ちを晴らすためにあるのではない』『いわんや、人を壊すためにあるのではない。』

『私は、35年間、本家の長男の嫁として、どんな状況の中でも、生き抜いてきました。それをしっかり支えてきたものが在るのです。』『10年前に手塚郁恵さんに出会い、ここに於いても、グッと踏みとどまらせてきたものが在ります。』『ワークを始めた頃は、我慢を切り捨てようとしていたこともありました。けれど、それは違います。』『私には我慢があったからこそ、人に直接「怒り」をぶつけることはしなかったのです。』『我慢があったからこそ、挫けなかったのです。』『我慢があったからこそ、何があっても取り乱さず、マイセラに残り、ここまで続けてこられたのです。』『私は今堂々と、我慢強い自分を誇りに思っています。』『私の我慢は突き抜けて、次に行こうとしています。』『陰極まって陽となろうとしています』『この感覚を宝珠にして、内なる御仏に奉納したい・・・』と、こんな言葉が次々と出てきたのです。が、この感覚はもう我慢

という言葉で表現されるものではない。と、確かな気持ちで感じていました。

この感覚は忍耐だと確信しました。忍という字を「字統」で調べてみましたら、忍という字も耐えるという字も、ゆるす。遠きを柔らげ近きを能（よく）するもの。という意味がある事がわかりました。これで納得です。

以前の私は、我慢をしていました。マインドフルネス・セラピーに出会い、郁恵さんに出会ったことで、私は、我慢から脱皮して忍耐力として、心を使えるようになってきたのだと思います。そして、内なる御仏に奉納したい。と、いう気持ちがスーッと湧き上がってきたとき、郁恵さんが渾身の力を振るって描き上げてきた竜の天井画に、睛（ひとみ）が入ったイメージが広がってきました。

マイセラは創立以来7年間、マインドフルネス・セラピーを約1300人以上の方々と共に、コツコツと行なってきました。正にこのフィールドで、皆さんの怒りや、哀しみや喜びが、生きる力となって変容していったのです。そして、この見えない力が、竜の目に入魂された瞬間だったと感じられたのです。その途端に体中が温かくなりました。寄り添ってくださったYさんも手を取って喜んでくださいました。

「怒り」のメッセージは、実に静かで、ゆるしに満ちています。

愛からの贈り物のように、温かくて柔らかいものです。

忍耐の力は、相手に怒りを出している自分を、身体の奥深くから優しい気持ちで包み込んでくれます。これは理屈ではありません。心地の良い身体感覚です。ジワーッと霧が立ち込めてくる様に、身体の奥から湧き上がってくる感覚です。マインドフルネス・セラピーにおいて、寄り添い側のフィールドクリエイターにとって、この感覚は非常に大切なものです。

嫌なことを我慢するのは嫌だから、嫌だと感じたことは、何でも表現するのがいいというのは、勘違いです。これは感情の単なる平面移動にしかすぎません。表現の仕方が変わっただけで、我慢をしていることと同じです。

ところが、忍耐は次元が違います。我慢と同じ地平ではないのです。深層の  
こころの在りようですから、感じているだけでいいのです。感じているだけで  
周りが能く見えて、表現することと、表現しないことが自ずとわかるのです。  
身体の奥で感じている落ち着いた感覚ですから、相手を壊すような言動には決  
してならないのです。大事なのは、我慢と忍耐の地平の違いを実感すること  
です。つまり、「怒り」が「愛のメッセージ」へと変容する体験をすることです。  
この感覚を会得しないと、ワーカーさんへの全面肯定ができないのです。

全面肯定というのは、ワーカーさんのどんな気持ちでも、根気よく受け入れ  
ていくことなので、生半可なことではできません。自分の気持ちが満たされて  
いなければ、辛くなって苦しくなってしまうのです。深層の心の静けさを体得  
して初めて、自分の存在が満たされていると感じられるのです。

それには「いのち」と「いのち」が呼応する自分のワークを深めていくこと  
が重要です。同時に、「いのち」に寄り添う体験を積み重ねていくことでしょう。  
両方が相まって、忍耐力は自然に生まれ、確かな身体感覚となっていくのだと  
思います。これは終わりのない地道な営みです。

マイセラ のワークはマニュアルではないので、特に、フィールドクリエイタ  
ーの心の深さが重要になります。身体の深い感覚である「こころの在りよう」  
と切り離された寄り添いは、時には、ワーカーさんへの暴力になってしまうこ  
とがありますので、一番気をつけなければなりません。フィールドクリエイタ  
ーを目指しておられる方には、是非とも自分の「怒り」のワークを何度も体験  
して「怒り」の本当のメッセージを実感していただきたいと思います。

マイセラ のワークは、そこまで深めていくことができるものです。